

## **Vieno priklausomojo patirtis: savęs pripažinimas, pasitikėjimas ir įsipareigojimai**

Eidamas į NA programą aš suvokiau savo problemą. Aš troškau nustoti vartoti, tačiau neišmaniau kaip. Dėl paties priklausomybės pobūdžio visa mano esybė buvo nukreipta gauti, vartoti bei rasti daugiau būdų ir priemonių gauti daugiau. Mano įkyrų apstėtumą palaikė visa mano esybė. Būdamas absoliučiai savanaudis, aš bandžiau tvarkytis gyvenimą, manipuluodamas žmonėmis ir aplinkybėmis taip, kaip naudinga man. Aš visiškai praradau kontrolę. Įkyri mintis pastūmėjo mane vartoti narkotikus vėl ir vėl, prieš mano valią, nors žinojau, kad tai mane žlugdo, prieš mano pagrindinį instinktą – norą išgyventi. Būdamas pakrikusio proto ir jausdamasis beviltiškai bejėgis, aš nustojau priešintis ir pripažinau, kad aš esu priklausomasis, kad mano gyvenimas tapo nevaldomas ir aš esu bejėgis įveikti savo ligą. Mano valia negali pakeisti mano ligoto kūno, kuri neįveikiamai traukia siekti narkotikų. Mano savikontrolė negali pakeisti mano ligoto mąstymo, kuri apniko įkyri mintis vartoti būseną keičiančias medžiagas siekiant pabėgti nuo tikrovės. Mano ligotos dvasios – klatingos, slapukaujančios ir absoliučiai savanaudiškos – negali pakeisti nė mano aukščiausieji idealai. Kai tik aš pajėgiau pripažinti tikrovę, kad esu bejėgis, man atkrito poreikis vartoti narkotikus. Savo būsenos pripažinimas – mano bejėgiškumas prieš priklausomybę ir savo gyvenimo nevaldymas – buvo raktas į mano sveikimą.

Padedamas sveikstančiųjų priklausomųjų NA susirinkimuose, aš susilaikiau – minutei, valandai, šiai dienai. Aš vis dar norėjau svaigintis. Gyvenimas be narkotikų atrodė nepakeliamas. Pasidavęs aš jaučiausi beviltiškesnis nei anksčiau. Mano protas kuždėjo man vėl pavartoti narkotikų, kad tai pakelčiau. Savo bejėgiškumo ir savo gyvenimo nevaldomumo pripažinimas sukėlė man poreikį jėgos, kuri būtų stipresnė už mano ligą ir pakeistų mano save žalojančią prigimtį. Žmonės, kuriuos sutikau susirinkimuose, man pasakojo, kad jėgą, galingesnę už savo priklausomybę, jie rado NA programoje. Tie žmonės buvo „švarūs“ mėnesiais ar metais ir daugiau nebenorėjo vartoti. Jie man sakė, kad mano noras vartoti narkotikus praeis gyvenant pagal NA programą. Aš neturėjau kitos išeities, tik patikėti jais. Aš buvau išbandęs gydytojus, psichiatrus, ligonines, psichiatrines ligonines, keičiau darbus, vedžiau, skyriausi; niekas nepadėjo. Atrodė, kad vilties nėra, tačiau NA aš radau viltį. Aš sutikau priklausomuosius, kurie sveiko nuo savo ligos. Aš patikėjau, kad galiu išmokti, kaip gyventi be narkotikų. NA aš atradau pasitikėjimą, kurio man reikėjo, kad pradėčiau keistis.

Tuomet aš nustojau vartoti narkotikus ir norom nenorom patikėjau, kad aš ir toliau galiu susilaikyti. Aš vis dar mažiau ir jaučiausi kaip priklausomasis, tik tiek, kad nevirtotau narkotikų. Mano esybė ir charakteris buvo tokie patys, kokie jie visada buvo. Visa, kas mane supo, skatino mane žaloti save. Man reikėjo keistis arba aš būčiau ėmęs vartoti vėl. Aš buvau pripažinęs savo būseną ir tikėjau, kad galiu sveikti. Tam, kad taip ir būtų, aš turėjau įsipareigoti visiškai laikytis NA programos dvasinių principų.

Padedamas savo globėjo, aš nusprendžiau patikėti savo gyvenimą ir valią Dievui, kaip aš suprantu Dievą. Man tai buvo lemiamas žingsnis. Šis sprendimas pareikalavo ir toliau pripažinti save, nuolat stiprinti pasitikėjimą ir kasdien laikytis sveikimo principų. Sprendimas patikėti savo gyvenimą ir valią Dievui pareikalavo, kad aš pažinčiau save ir aktyviai

bandyčiau keisti savo būdus priimti tikrovę. Po šio įsipareigojimo mano gyvenimas tapo sąžiningesnis. Štai kaip NA programa veikė man: aš pripažinau savo ligą, išsiugdžiau tikėjimą, kad programa gali mane pakeisti, ir įsipareigojau laikytis dvasinių sveikimo principų.

Dabar reikėjo veikti. Jei aš nepasikeisiu, jausiuosi nelaimingas ir vėl imsiu vartoti narkotikus. NA programos siūlomi veiksmai gali pakeisti mano esybę ir charakterį. Aš sąžiningai ištyrinėjau save ir užrašiau, ką esu padaręs ir kaip jaučiausi. Aš visiškai atsiskleidžiau Dievui ir kitam žmogui, papasakodamas apie visas savo slapčiausias baimes, pyktį ir apmaudą. Padarius tai, praeitis daugiau neturėjo įtakos mano gyvenimui, taigi aš tapau laisvas gyventi pagal šiandienos idealus. Aš ėmiau elgtis kitaip ir pasirengiau, kad Dievas pakeistų mane į tokią asmenybę, kokią Jis norėtų mane matyti.

Aš ėmiausi kurti atitinkantį mane įvaizdį, pagrįstą tikrove, prašydamas, kad mane išvadotų nuo mano būdo trūkumų.

Atitaisydamas skriaudas, kurias esu padaręs kitiems žmonėms, aš išmokau atleisti sau ir kitiems.

Aš nuolat peržvelgiu savo elgesį ir kaip galima greičiau ištaisau savo klaidas. Toliau aš vis labiau ir stipriau tikiu bei pasitikiu dvasiniais principais. Aš duodu kitiems, dalindamasis savimi ir mūsų Programa, ir bandau gyventi pagal principus, kuriuos išmokau. Šie Dvylika žingsnių leido man nustoti vartojus, pašalino troškimą vartoti ir davė naują gyvenimo būdą.



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkomanai anonimai**

IP Nr. 14-LT

# Vieno priklausomojo patirtis: savęs pripažinimas, pasitikėjimas ir išipareigojimai

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Visos teisės saugomos

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office–CANADA  
Mississauga, Ontario




World Service Office–EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)

Lietuvos regiono tarnybos komitetas  
[www.lietuvos-na.lt](http://www.lietuvos-na.lt)



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,    ir The NA Way  
yra registruoti Narcotics Anonymous World Services,  
Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-645-8 Lithuanian 11/12

WSO Catalog Item No. LT-3114